



## PASOS A SEGUIR

### Manténgase sana sin comer carne

Si no come carne o alimentos de origen animal necesita comer una amplia variedad de alimentos vegetales para obtener los nutrientes que necesita para el embarazo y para dar pecho.

Coma todos los días al menos seis a siete porciones de proteínas vegetales, como frijoles, tofú, nueces, semillas y crema de cacahuate y al menos seis hasta ocho cereales integrales, como arroz, pasta, trigo y otros granos.

También ayuda comer alimentos lácteos y huevos. Eso le dará más opciones de proteínas y de vitaminas y minerales importantes, como calcio y vitaminas D y B12.

### Marque las ideas de alimentos con proteínas vegetales a continuación que le gustaría probar:

#### Coma legumbres (frijoles y chícharos) y granos para aumentar las proteínas:

- Arroz y frijoles
- Pan de maíz y frijoles de carete
- Tortillas de maíz y frijoles
- Sopa de lentejas y galletas de sal de trigo integral
- Tofú y arroz integral
- Lentejas y pasta
- Frijoles horneados y pan de trigo integral
- Humus y pan árabe (pita)
- Panes, harinas, pastas, arroz y avena integrales
- Siga *MyPlate for Moms* (*MiPlato para Mamás*) y escoja porciones de proteínas vegetales y/o huevos



## Si Es Vegetariana: Lo Que Necesita Saber

### Coma nueces y semillas todos los días:

- Tofú con cacahuates y brócoli
- Frutos secos mezclados, con cacahuates y semillas de girasol
- Sopa de chícharos desecados y pan integral con nueces de nogal
- Crema de cacahuate en English muffins
- Semillas de ajonjolí sobre arroz, verduras y ensaladas
- Ensalada de pasta con nueces de nogal y semillas de girasol
- Semillas de girasol y almendras en ensaladas de frutas y sobre cereales

### Añada proteínas vegetales a platos de verduras:

- Gumbo con quingombó (okra), elote y frijoles blancos
- Col rizada y frijoles pintos
- Tofú y verduras salteadas
- Ensalada verde con garbanzos
- Sopa de verdura con cebada y frijoles colorados

### Elija estos alimentos de proteínas vegetales de WIC:

- Tofú y tempeh
- Leche de soya reforzada con calcio y vitamina D
- Frijoles (desecados o enlatados), lentejas y chícharos
- Crema de cacahuate

### Tome su vitamina prenatal y su pastilla de minerales todos los días:

- Hable con su proveedor de atención de la salud sobre si necesita o no tomar vitamina B12 adicional. Una buena fuente de vitamina B12 es la levadura nutritiva llamada Red Star Vegetarian Support Formula.
- Es posible que también necesite hierro, calcio o zinc y vitamina D adicionales